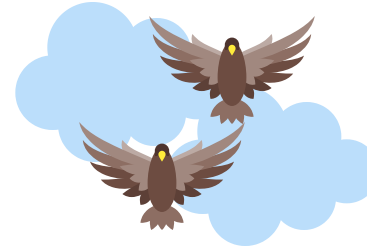




Posiadam wiedzę o zdrowiu psychicznym i wiem co robić, aby zapobiegać problemom



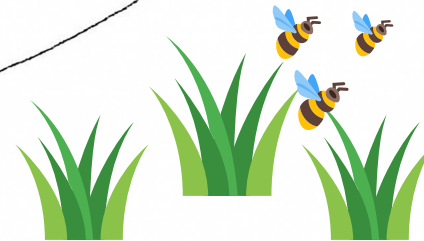
Wiem, jak konstruktywnie rozwiązywać problemy

Jestem zrównoważony/a: Mówię o moich uczuciach i potrzebach, biorąc pod uwagę potrzeby innych osób

Jestem świadomy/a swoich "pułapek myślenia" – wiem, jak wpływają na moje zachowanie i emocje



PRZESZKODA



RADZENIE SOBIE

